

## A1.22.1 Jak poprawnie ćwiczyć?



1. Jakie ćwiczenie jest opisane?
  - a. Bieg
  - b. Skłon
  - c. Plank (deska)
  - d. Przysiad
2. Co powinno być napięte podczas tego ćwiczenia?
  - a. Brzuch
  - b. Głowa
  - c. Barki
  - d. Stopy

1-c 2-a

### 2. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania.

- Trener personalny:** Cześć, Marta! Co u ciebie?
- Marta:** Cześć! Dobrze, ale dużo pracuję przy komputerze i bolą mnie plecy, szyja i głowa.
- Trener personalny:** Proponuję ćwiczenia na rozluźnienie. Na początek obracaj głowę w lewo i w prawo, żeby rozluźnić szyję.
- Marta:** A co z plecami?
- Trener personalny:** Stań prosto, unieś ręce do góry i delikatnie przechyl głowę do tyłu.
- Marta:** Boli mnie szyja, kiedy tak robię.
- Trener personalny:** Możesz masować szyję. To pomoże zrelaksować ciało.
- Marta:** Dziękuję! Co jeszcze mogę zrobić?
- Trener personalny:** Co godzinę wstań, rozciągnij ręce i nogi i przejdź się trochę. To pomoże.
- Marta:** Dziękuję, na pewno spróbuję!

1. Dlaczego Marta ma ból pleców, szyi i głowy?
  - a. Bo dużo pracuje przy komputerze.
  - b. Bo ma problem z uchem.
  - c. Bo boli ją brzuch po obiedzie.
  - d. Bo biega codziennie.
2. Co trener radzi robić co godzinę?
  - a. Masować twarz i nos.
  - b. Wstać, rozciągnąć ręce i nogi i trochę się przejść.
  - c. Położyć się i zamknąć oczy.
  - d. Siedzieć prosto i nie ruszać rąk.

1-a 2-b